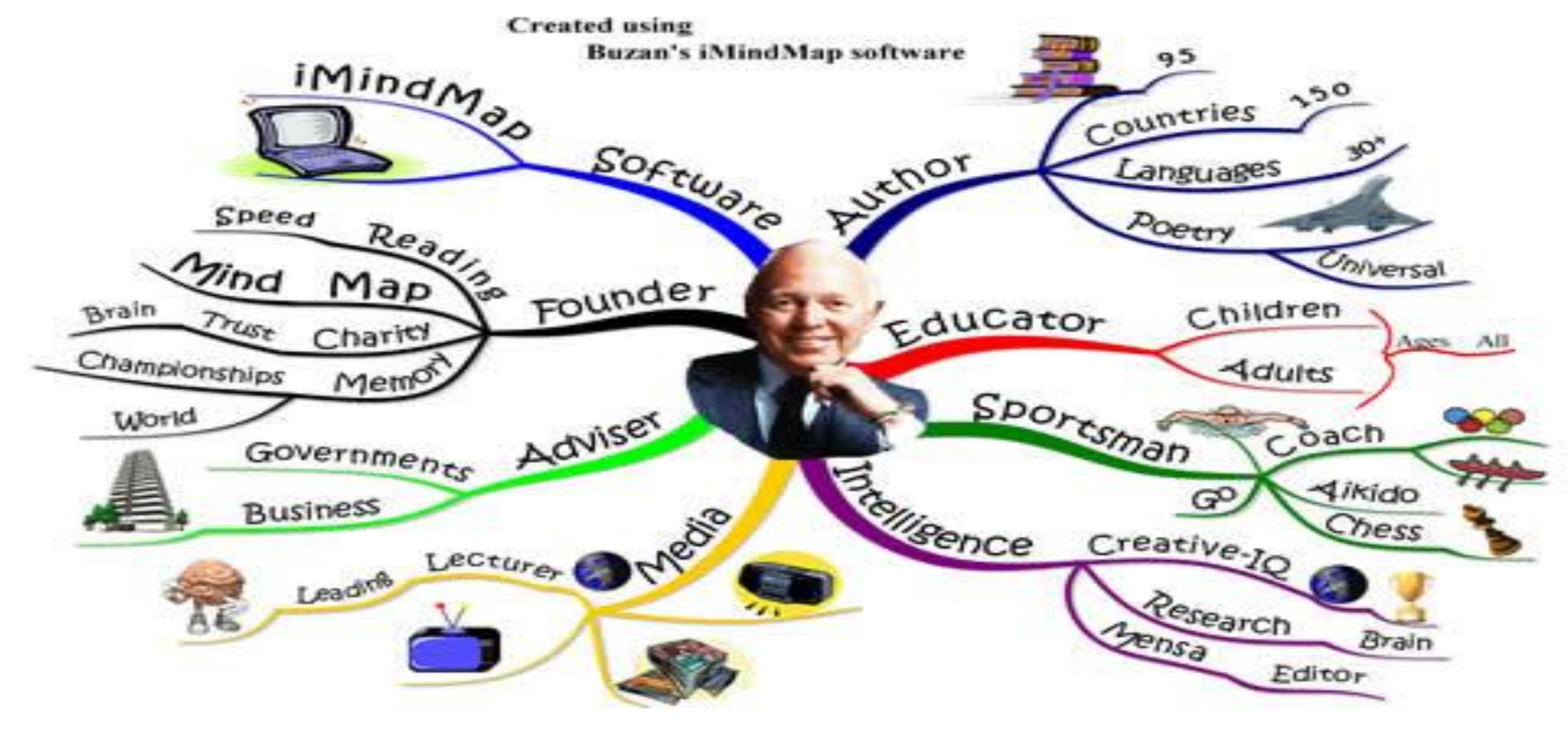
الخـــــرائـــط الـــــذهــنيــة

Mind Mapping



اعداد وتــقديـــم / د.نــرمــيـن ســـــالـــم

(مــديرة مكــتـب د.ابراهيـــم الفــقى (رحمه الله) ســـابقـــــــا)

مدرب محترف معتمد من المركز الكندي للتنميـــة البشـــريــــة

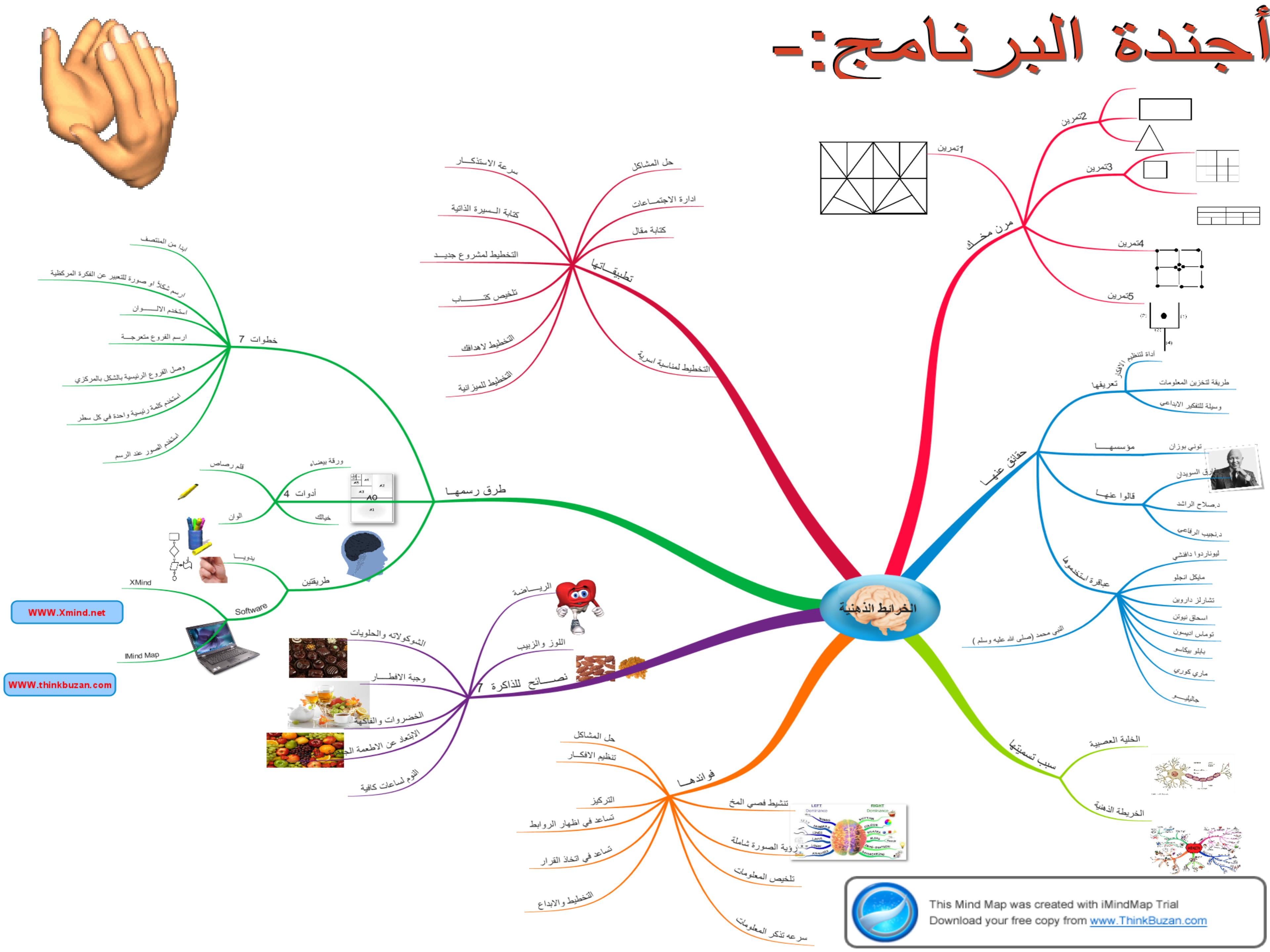


أجندة البرنامج:-

- تعريف الخــريطة الذهنية ،ومن هو مؤسسها ، عباقــرة استخدموهـــا
- لماذا اطلق عليهـــا " الخريطــة الذهنيـــة " .
- فــــــوائدهــــا
- كيفيـــة رسمهــــا
- يدويـــــا (الادوات الـــ 4 + الخطـــوات الـــ 7) .
- باستخدام برامج الـــسوفت وير:-

1.Xmind 2.Imind Map

- تطبيقـــات استخدام الخريطة الذهنية في الحيـــــاة .
- تـــمـــــــارين للـــمـــخ .
- النصــــائح الـــ 7 للذاكـــرة



أجندة البرنامج:-
الخرائط الذهنية
تطبيقاتها
حل المشاكل
ادارة الاجتماعات
كتابة مقال
سرعة الاستذكار
كتابة السيرة الذاتية
التخطيط لمشروع جديد
تلخيص كتاب
التخطيط لاهداف
التخطيط للميزانية
التخطيط لمناسبة اسرية
مرن مخك
تمرين1
تمرين2
تمرين3
تمرين4
تمرين5
حقائق عنها
تعريفها
اداة لتنظيم الافكار
طريقة لتخزين المعلومات
وسيلة للتفكير الابداعي
مؤسسها
توني بوزان
قالوا عنها
د.صلاح الراشد
د.نجيب الرفاعي
عباقرة استخدموها
ليوناردو دافنشي
مايكل انجلو
تشارلز داروين
اسحاق نيوتن
توماس اديسون
بابلو بيكاسو
ماري كوري
جاليليو
النبي محمد (صلى الله عليه وسلم)
سبب تسميتها
الخلية العصبية
الخريطة الذهنية
فوائدها
حل المشاكل
تنظيم الافكار
التركيز
تساعد في اظهار الروابط
تساعد في اتخاذ القرار
التخطيط والابداع
تنشيط فصي المخ
رؤية الصورة شاملة
تلخيص المعلومات
سرعة تذكر المعلومات
LEFT Dominance
RIGHT Dominance
7 نصائح للذاكرة
الرياضة
اللوز والزبيب
الشوكولاته والحلويات
وجبة الافطار
الخضروات والفاكهة
الابتعاد عن الاطعمة الجاهزة
النوم لساعات كافية
طرق رسمها
7 خطوات
ابدا من المنتصف
ارسم شكلاً او صورة للتعبير عن الفكرة المركزية
استخدم الالوان
ارسم الفروع متعرجة
وصل الفروع الرئيسية بالشكل بالمركزي
استخدم كلمة رئيسية واحدة في كل سطر
استخدم الصور عند الرسم
4 أدوات
ورقة بيضاء
قلم رصاص
الوان
خيالك
A0
A1
A2
A3
A4
طريقتين
يدويا
Software
XMind
IMind Map
WWW.Xmind.net
WWW.thinkbuzan.com
This Mind Map was created with iMindMap Trial
Download your free copy from www.ThinkBuzan.com

المواعيد و الاستراحات

- البداية والنهاية
- اوقات الصلاة
- الجوال
- فترات الاستراحة
- الأسئلة









الخريطة الذهنية هي أداة تساعد على التفكير والتعلّم

وقد ظهر هذا المصطلح الخريطة الذهنية او

Mind   Mapping

لأول مرة عن طريق "توني بوزان"

في نهايـــة الستيـــنـــيات..





ما هي الخريطـــة الذهنيـــة

وهي الطريقة الامثل لتخزين المعلومات في مخك ، واستخراجهــا منه

هي أداة من ادوات التفكير الابداعي تستخدم لتنظيم الافكـــــار

هي طريقة رائعه تعتمد على رسم كل ما تريده في ورقة واحدة بشكل منظم تحـــاول فيها استبدال الكلمات برسمة تدل عليهـا ، بحيث تستطيع تجميع كل ما تريد في ورقة واحدة بطريقة مركزة ومختصرة وسهلة التذكر بالنسبة لك

ماذا قالوا عن الخريطة الذهنية

د.طارق السويدان

: الخريطة الذهنية بسيطة جدا جدا..وانا شخصيا دائما استخدمهـا في كتابه كتبي واعداد البوماتي ، ولا يوجد البوم عندي الا وله خريطة ذهنية

د.صلاح الراشد

الآن اصبح من البدائية ان تكتب او تلخص موضوع بواسطة المفكرة والقلم ، فالآن هو وقت الخريطة الذهنية

د.نجيب الرفاعي

ان التعود على هذا النمط الجديد في المذاكرة ، سوف يحسن بلا شك من آداء الطالب ويضمن له الدرجات بصورة سهلة ومبسطة

النبي (محـــمد) صلى الله عليه وسلم

عبـــاقـــرة

استخدموا

الخرائط الذهنية

عبر التـــــاريخ

ليوناردوا دافنشي

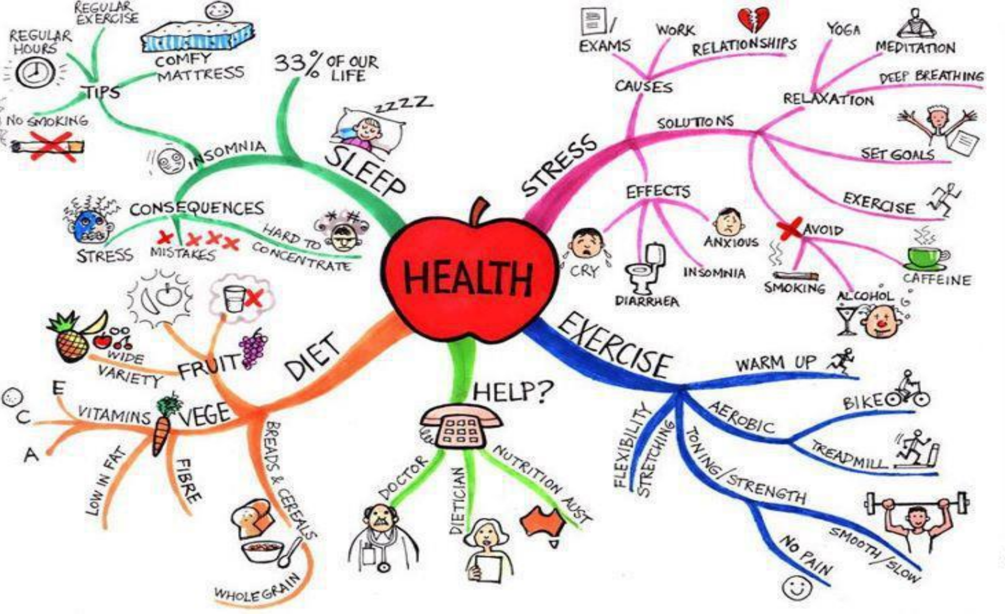
مايكـل انجـــلو

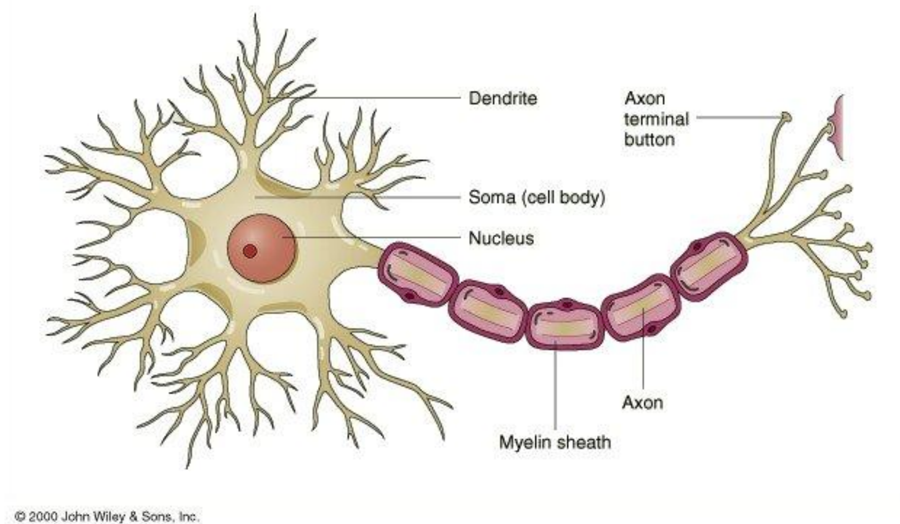
تشارلــز داروت

تومـــاس اديسون

اسحــاق نيوتن

البرت اينشتـــاين





الخريطة الذهنية

الخلية العصبية

فخـــرائط العقل التى نرسمها على الورق
هي انعكاس لخرائط العقل الموجودة داخل المخ

لماذا تم تسميتهــا بهذا الاسم ؟؟؟

لان الخلية المخية لها نفس شكل وبنية الخريطة الذهنية
فالطريقة التى نرسم بها خريطة العقل تعكس الاسلوب
الذي يفكر به العــقــل

فـــوائد الخريطة الذهنيـــــة

تنشـط جميع اجـزاء المـخ

تمكنك من رؤية الصورة اكثـر شمولية

تجعلك تضع اكبر قدر من المعلومات في ورقة واحدة

تجعل قراراتك اكثر صوابـــاً

تساعدك على اظهار الروابط
الموجودة بين المعلومات المنفصلة

مفتاح
النجاح
في كل
مجالات
حياتك

فــــوائـد الخريــطة الذهنيـــــة

تساعدك على التركيز في موضوع محدد

تمكنك من تنظيم وتنقيح افكارك

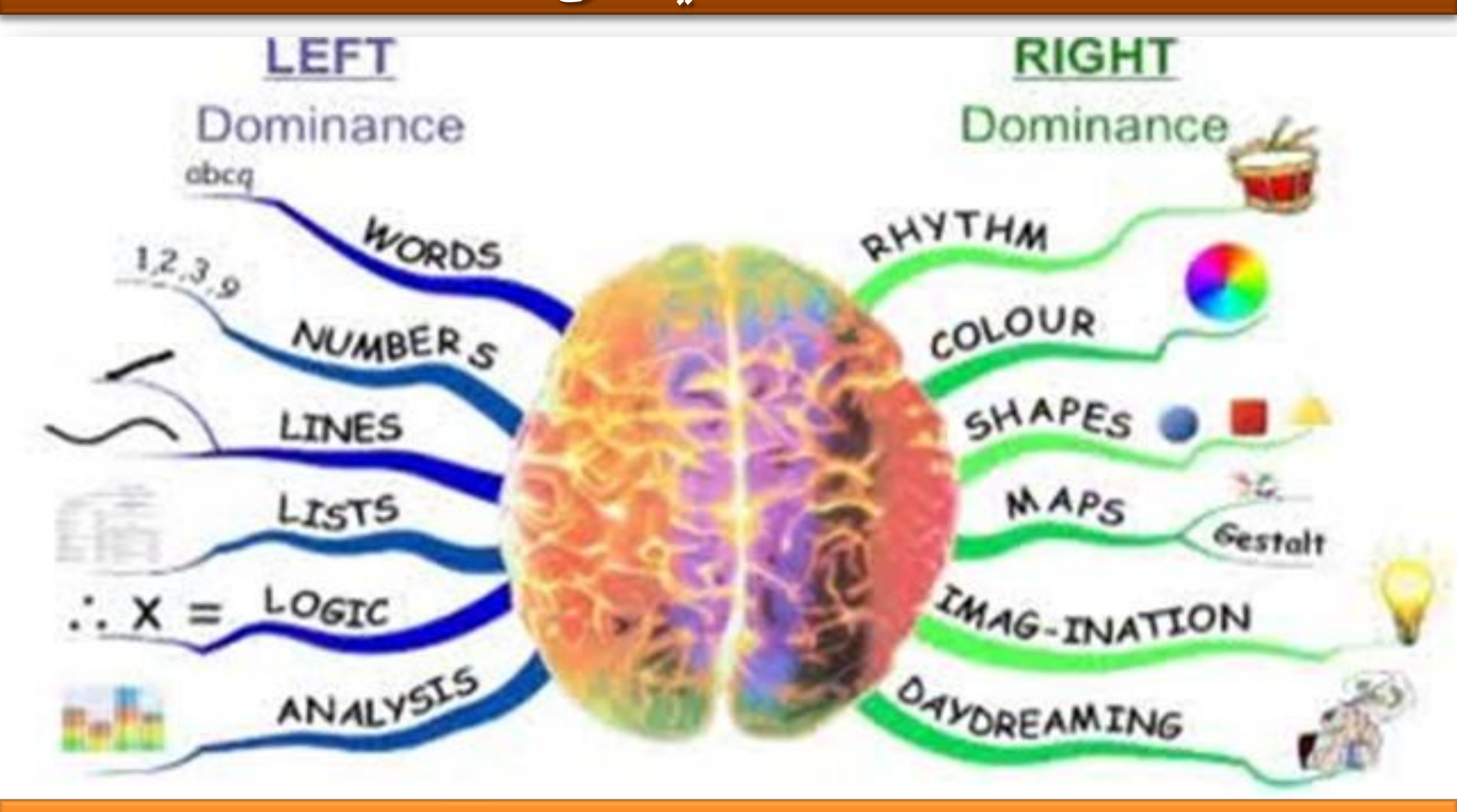
تساعدك على التخطيط والابداع

تساعدك على المذاكرة اسرع واكثر فعالية

تساعدك على حــــل المـــشــــاكل وايجاد البدائل المخــتــلــفة لهــــــا

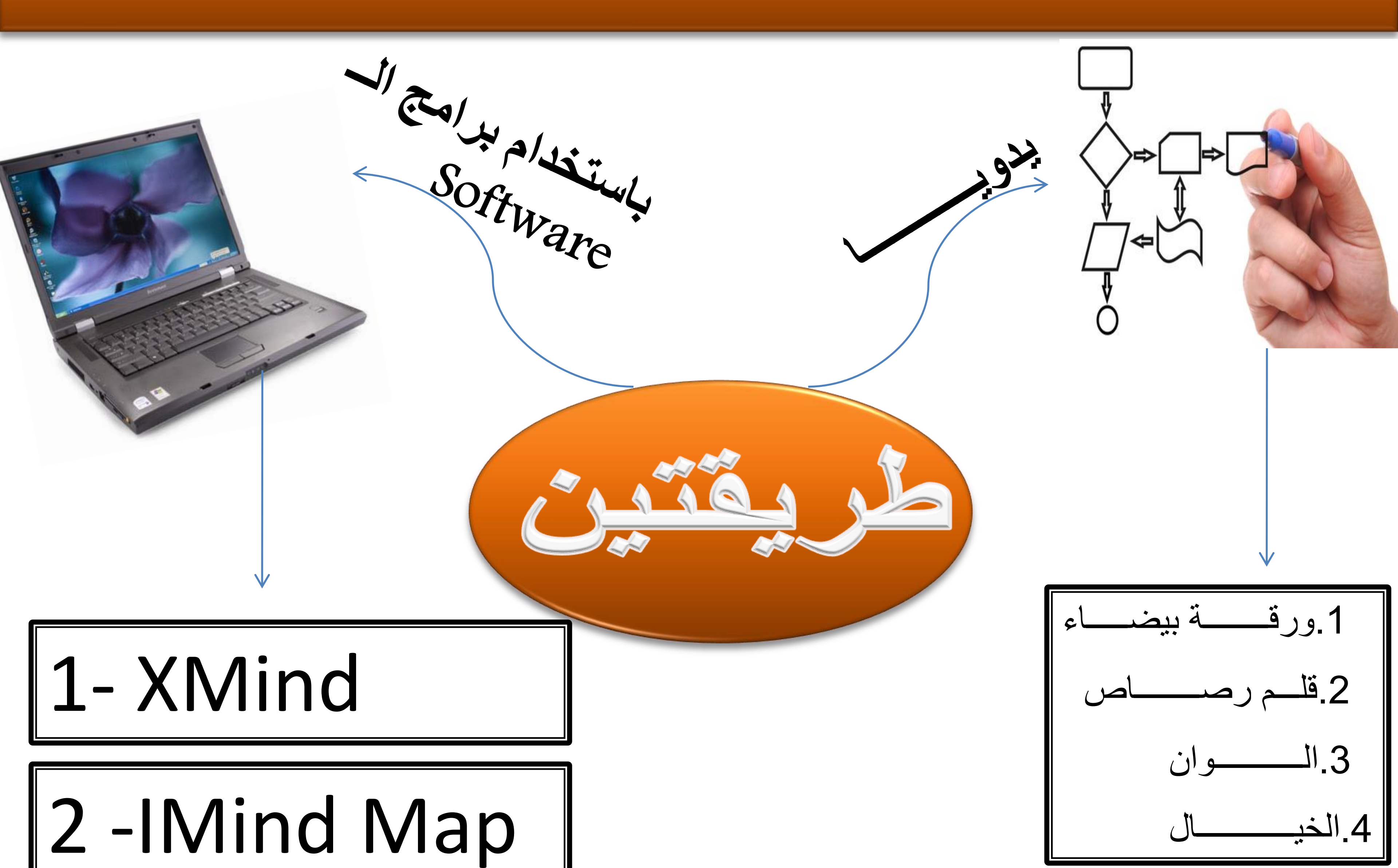
مفتاح النجاح في كل مجالات حياتك

علاقه الخريطة الذهنية بفصي المخ (الايمن + الايسر)



تمكنك الخريطة الذهنية من استخدام فصي المخ بكامل طاقتهم

طرق رسم الخريطـة الذهنيــة



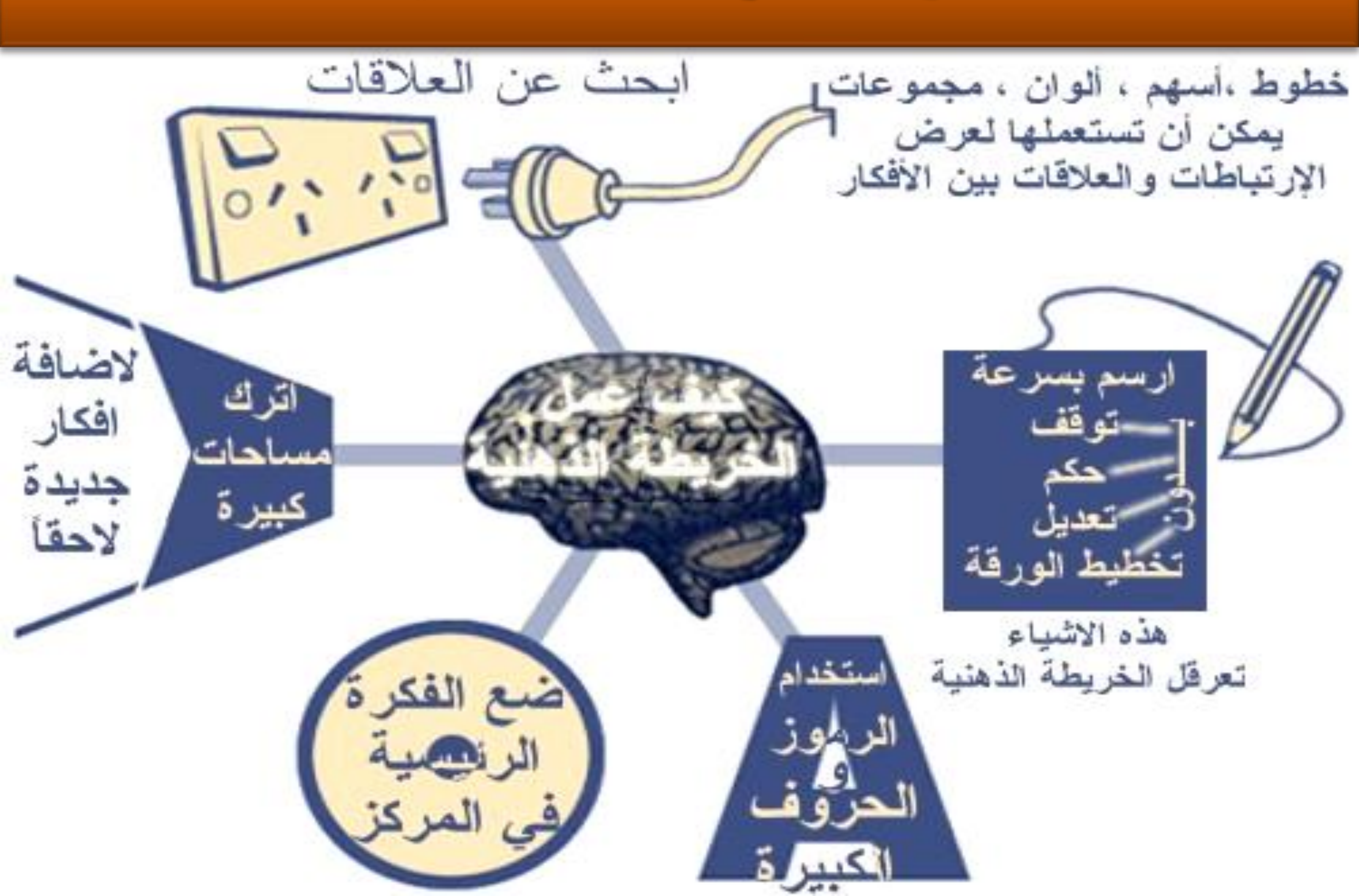
لرسم الخريطة الذهنية (يدويـــــا)



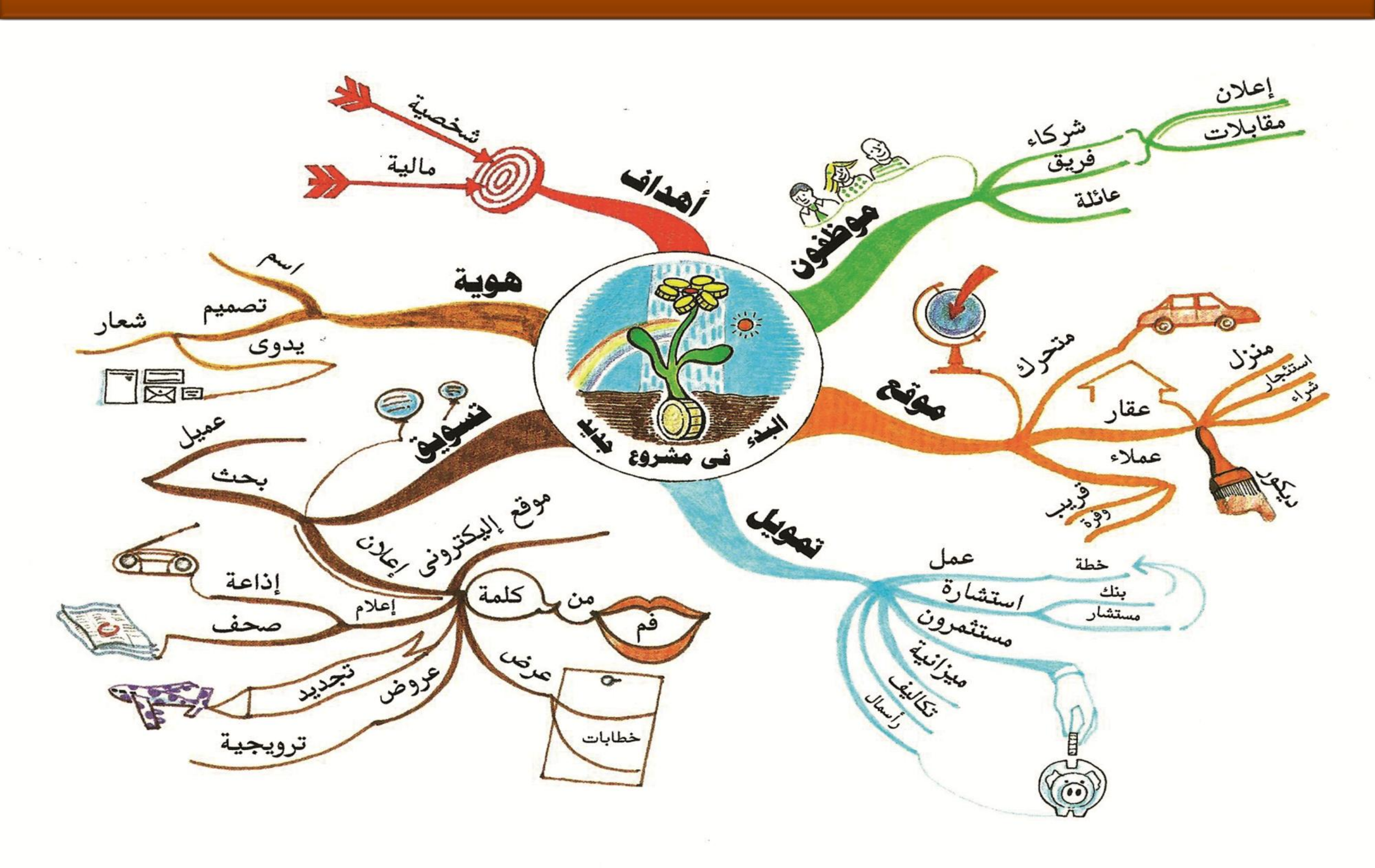
الخطــوات الـــ 7 لرسم الخريطة الذهنية



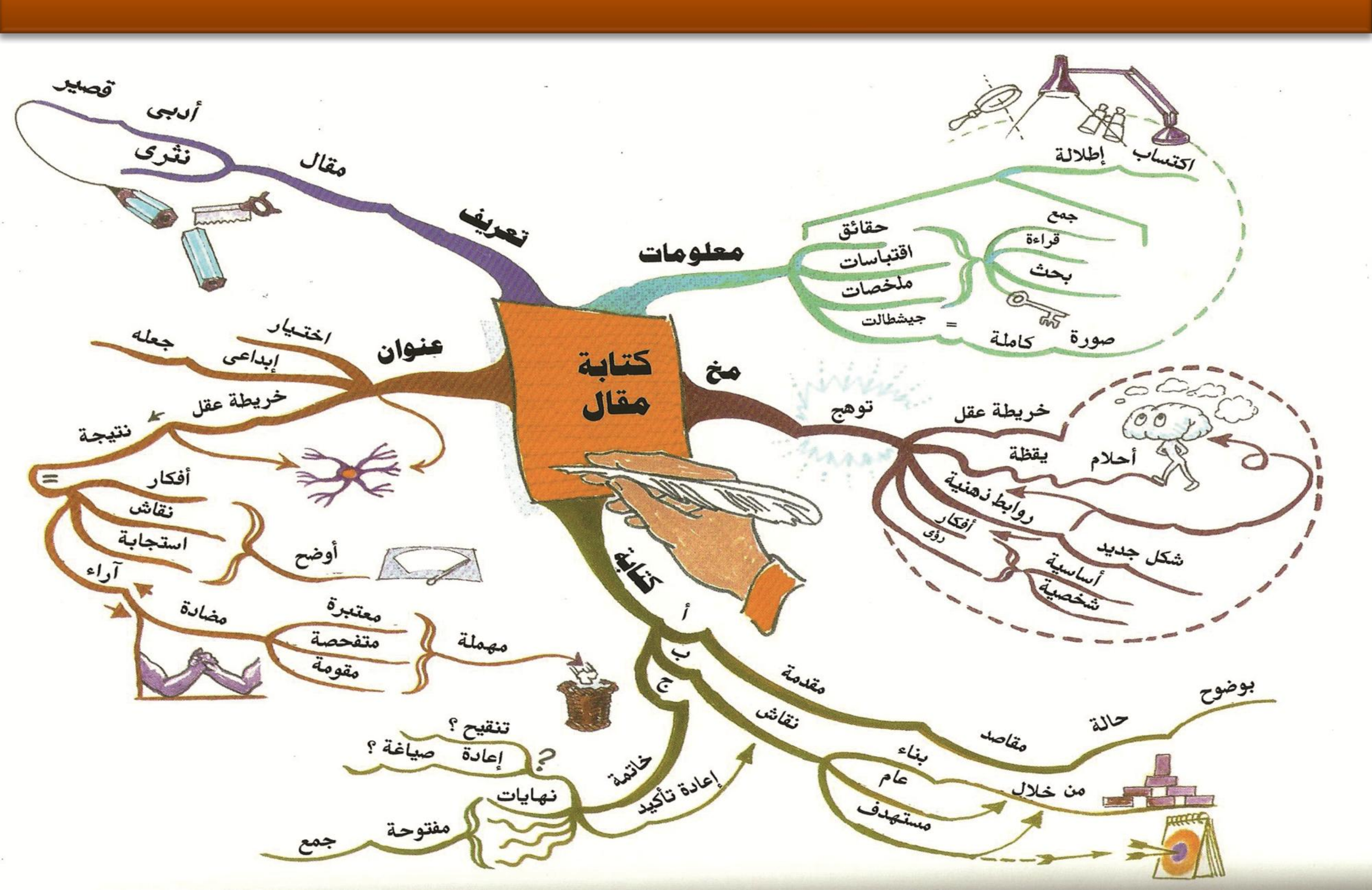
أدوات الخـريطـة الـذهـنـية



أمثلة على الخريطة الذهنية



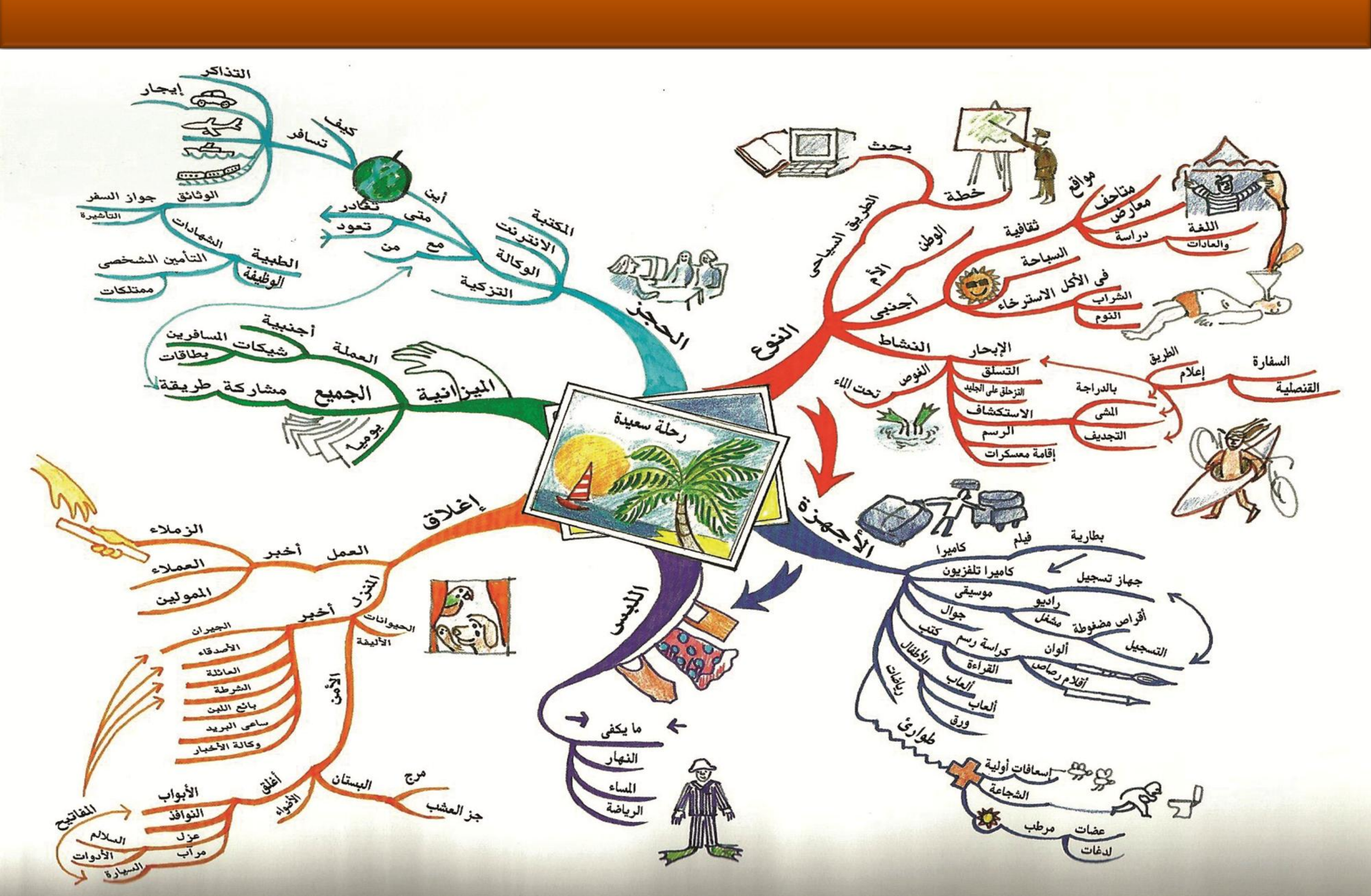
أمثلة على الخريطة الذهنية



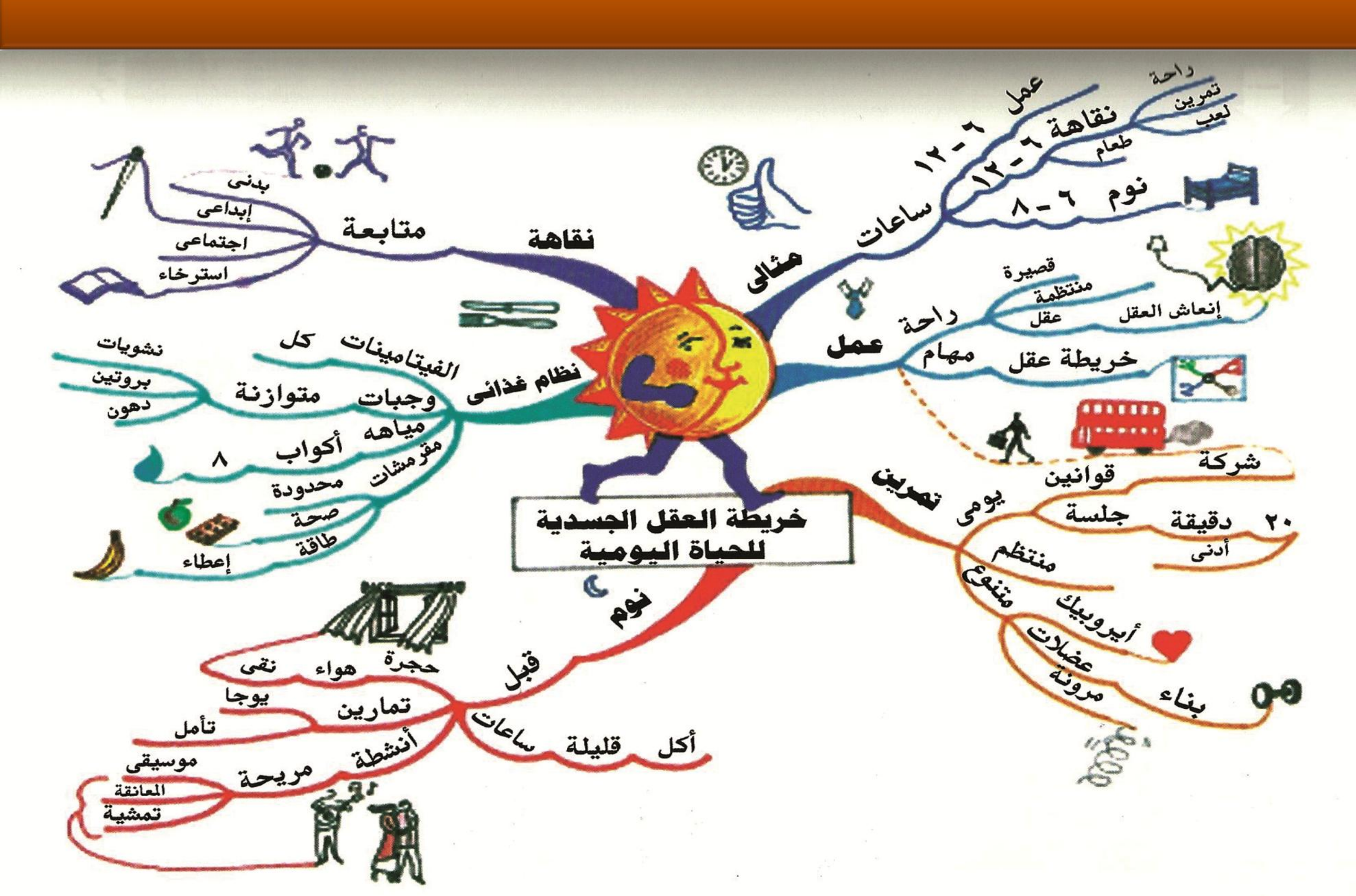
أمثلة على الخريطة الذهنية



أمثلة على الخريطة الذهنية



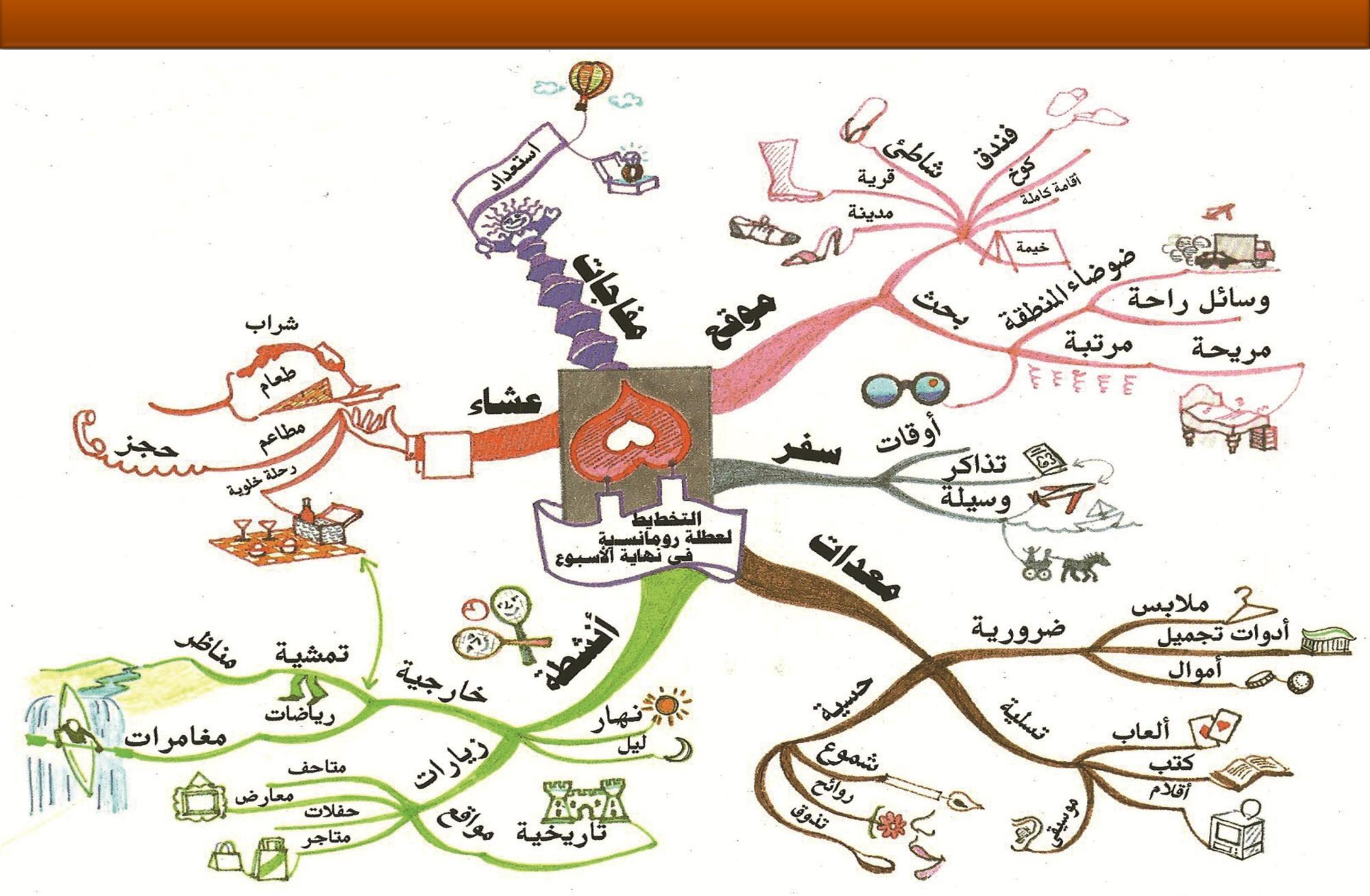
أمثلة على الخريطة الذهنية



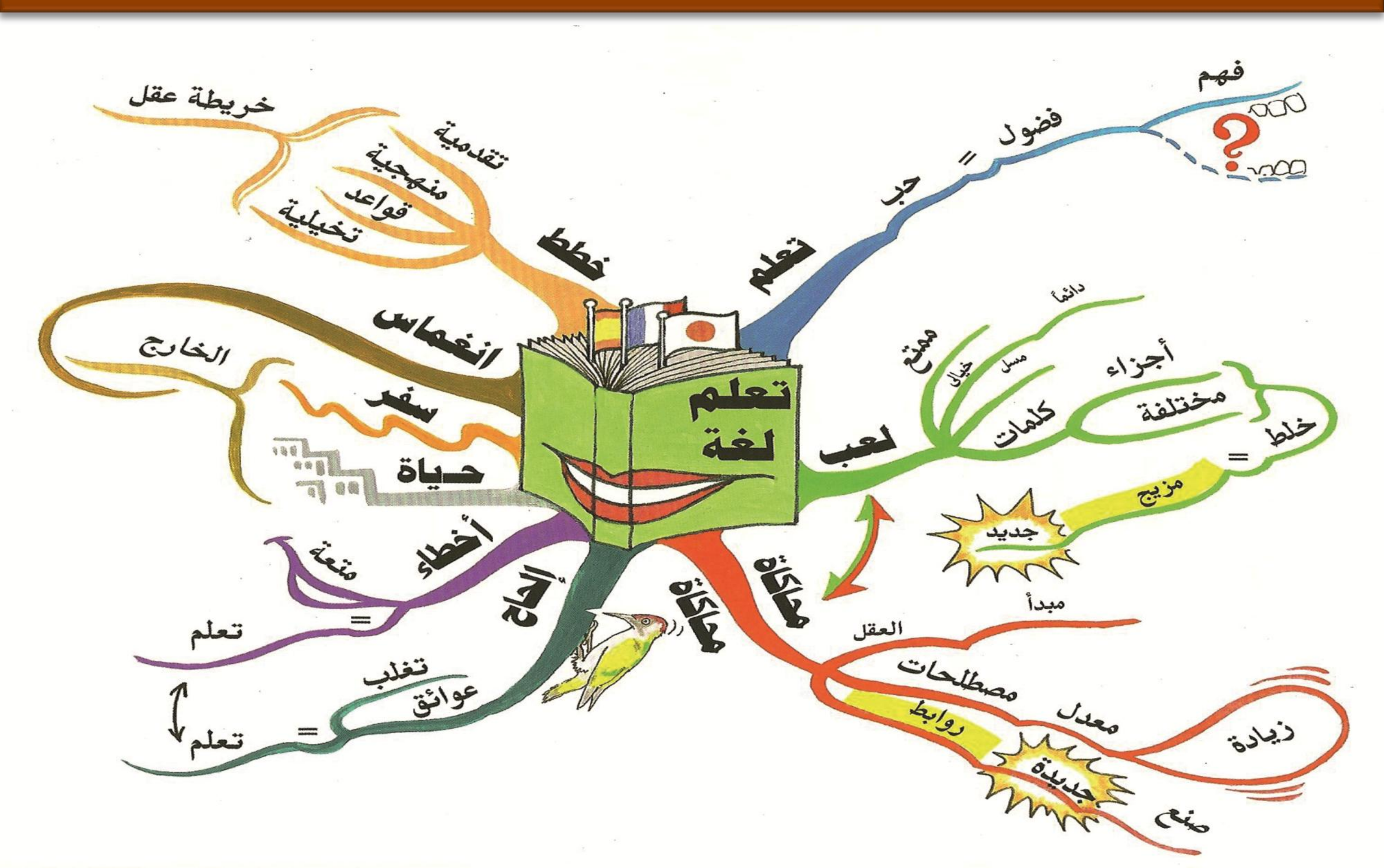
أمثلة على الخريطة الذهنية



أمثلة على الخريطة الذهنية



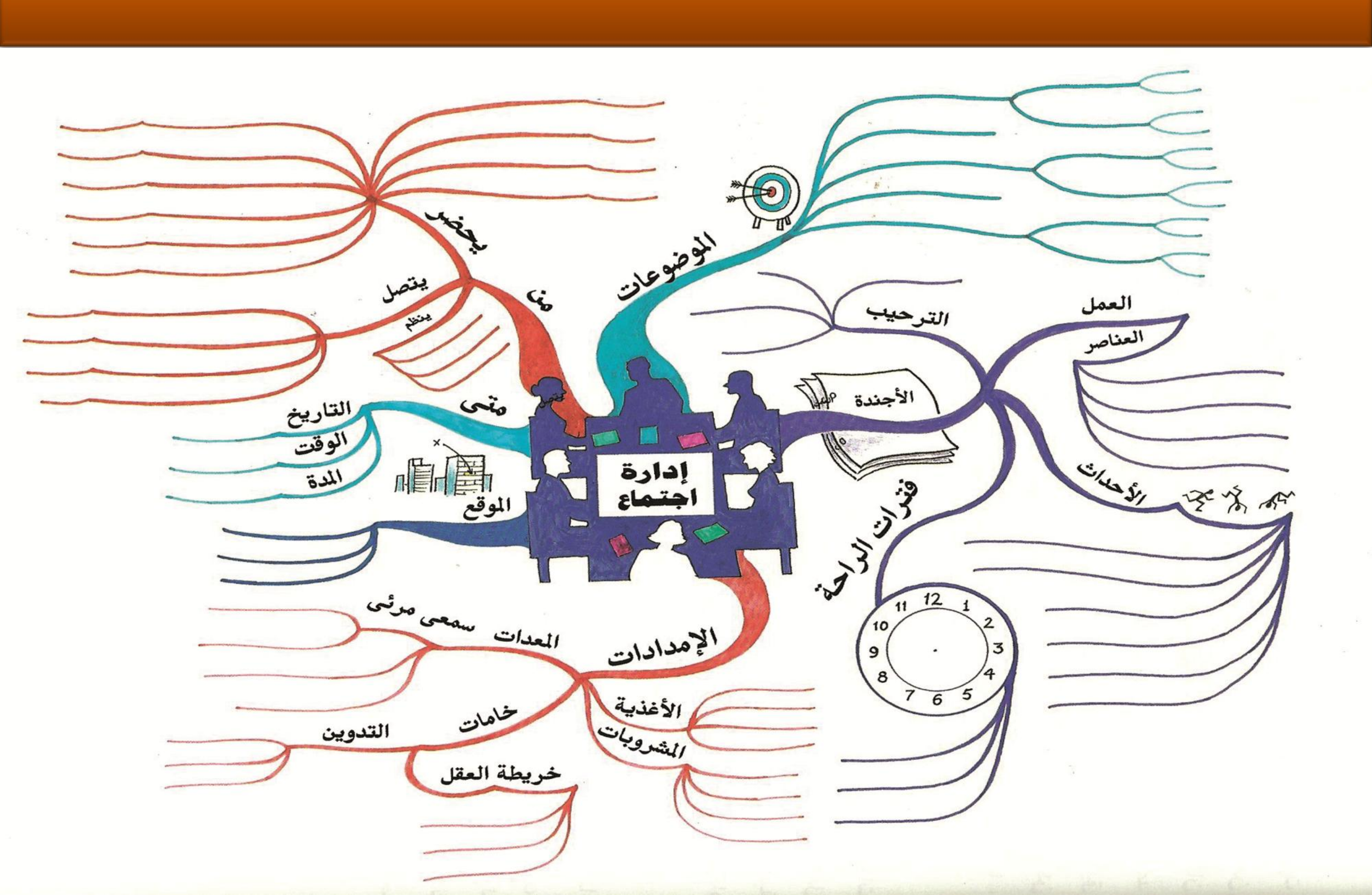
أمثلة على الخريطة الذهنية



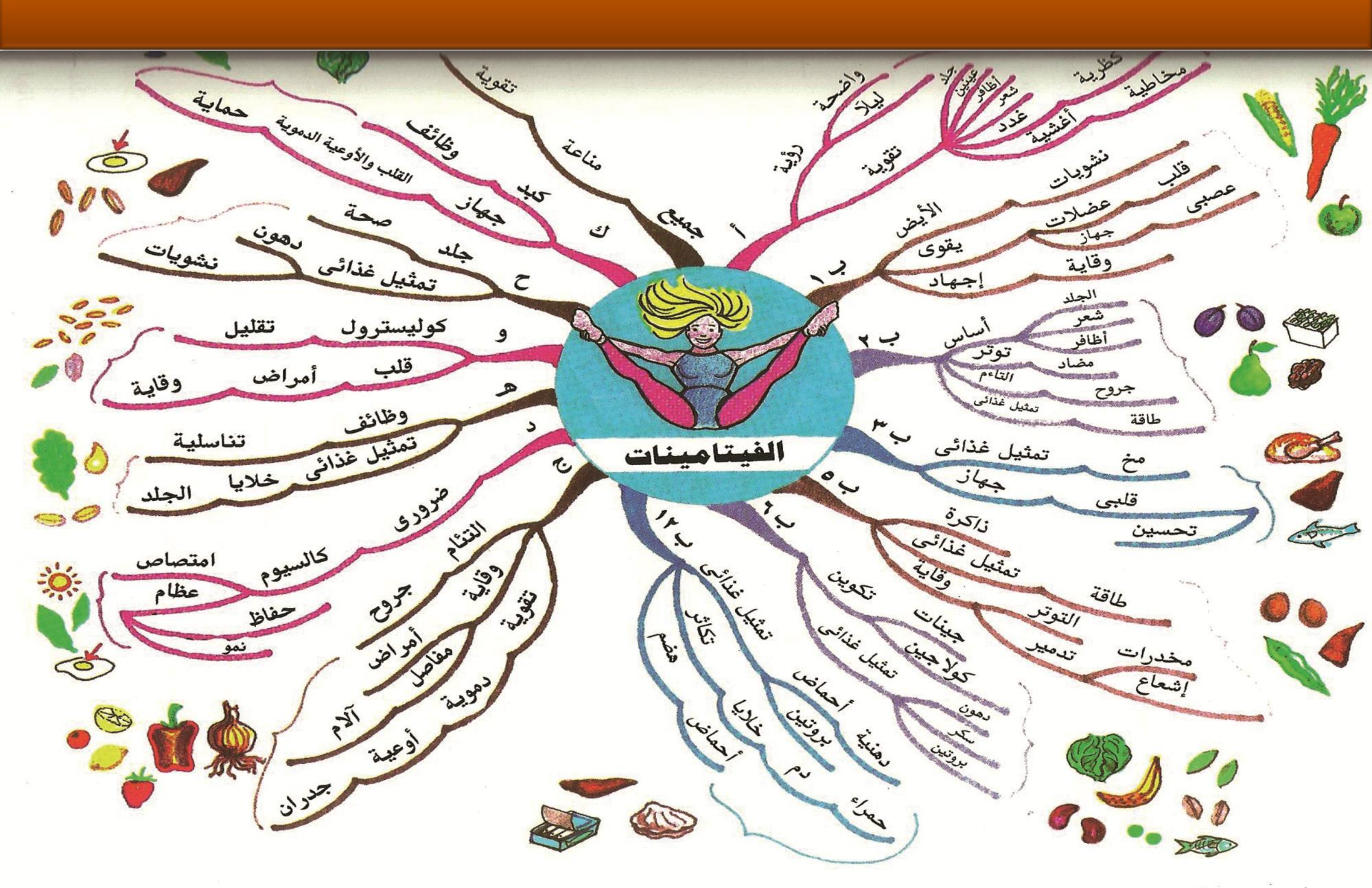
أمثلة على الخريطة الذهنية



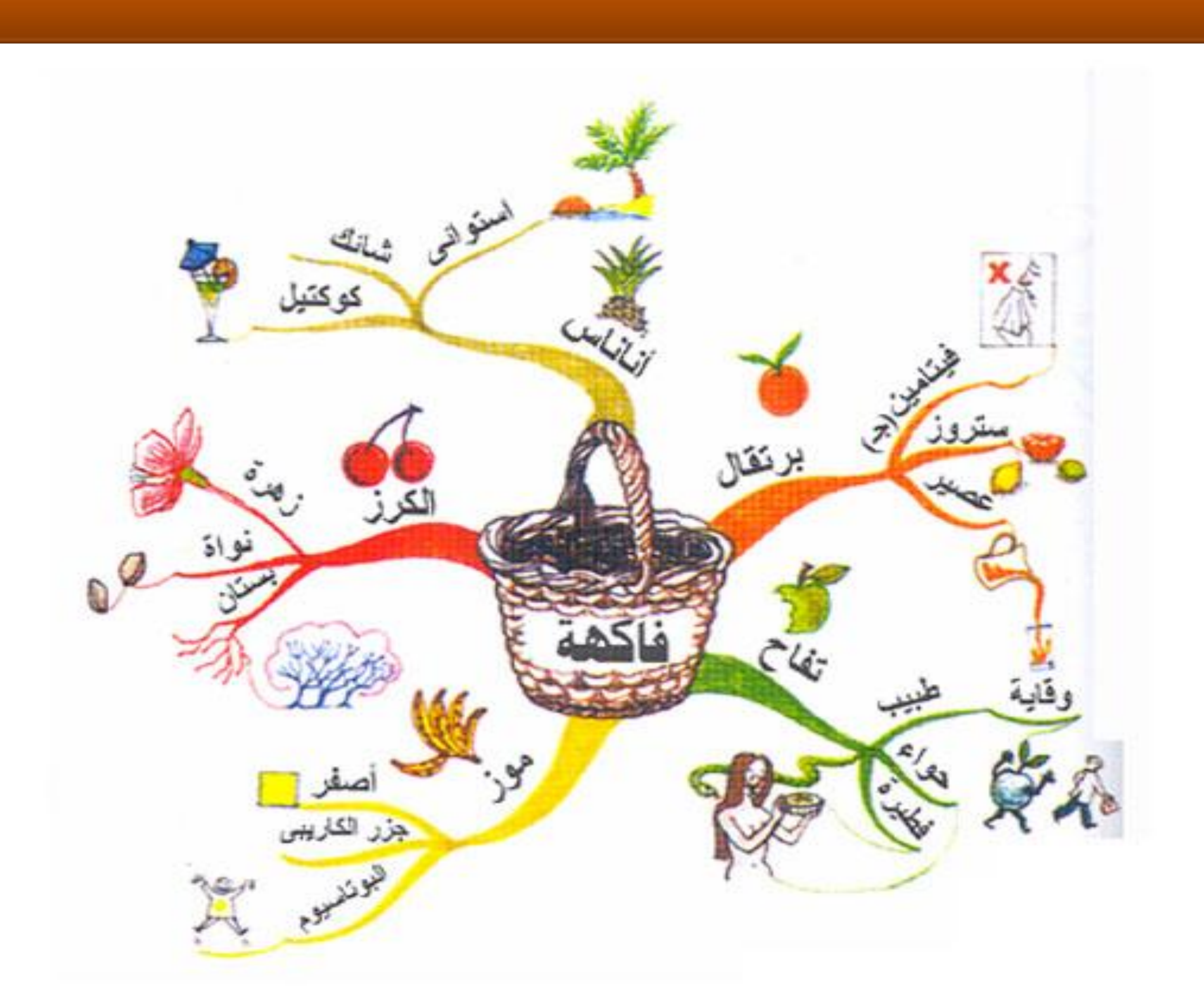
أمثلة على الخريطة الذهنية



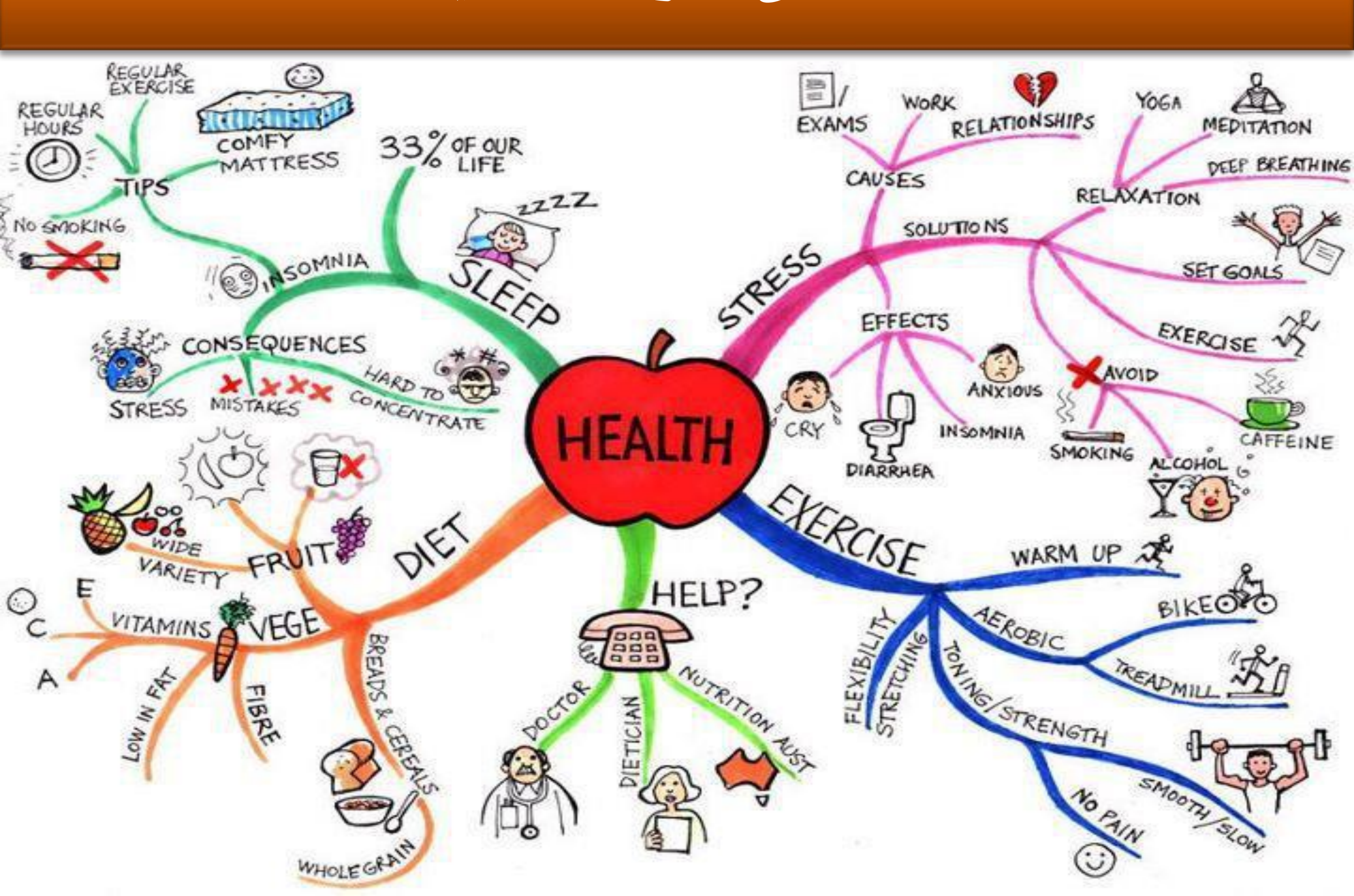
أمثلة على الخريطة الذهنية



أمثلة على الخريطة الذهنية



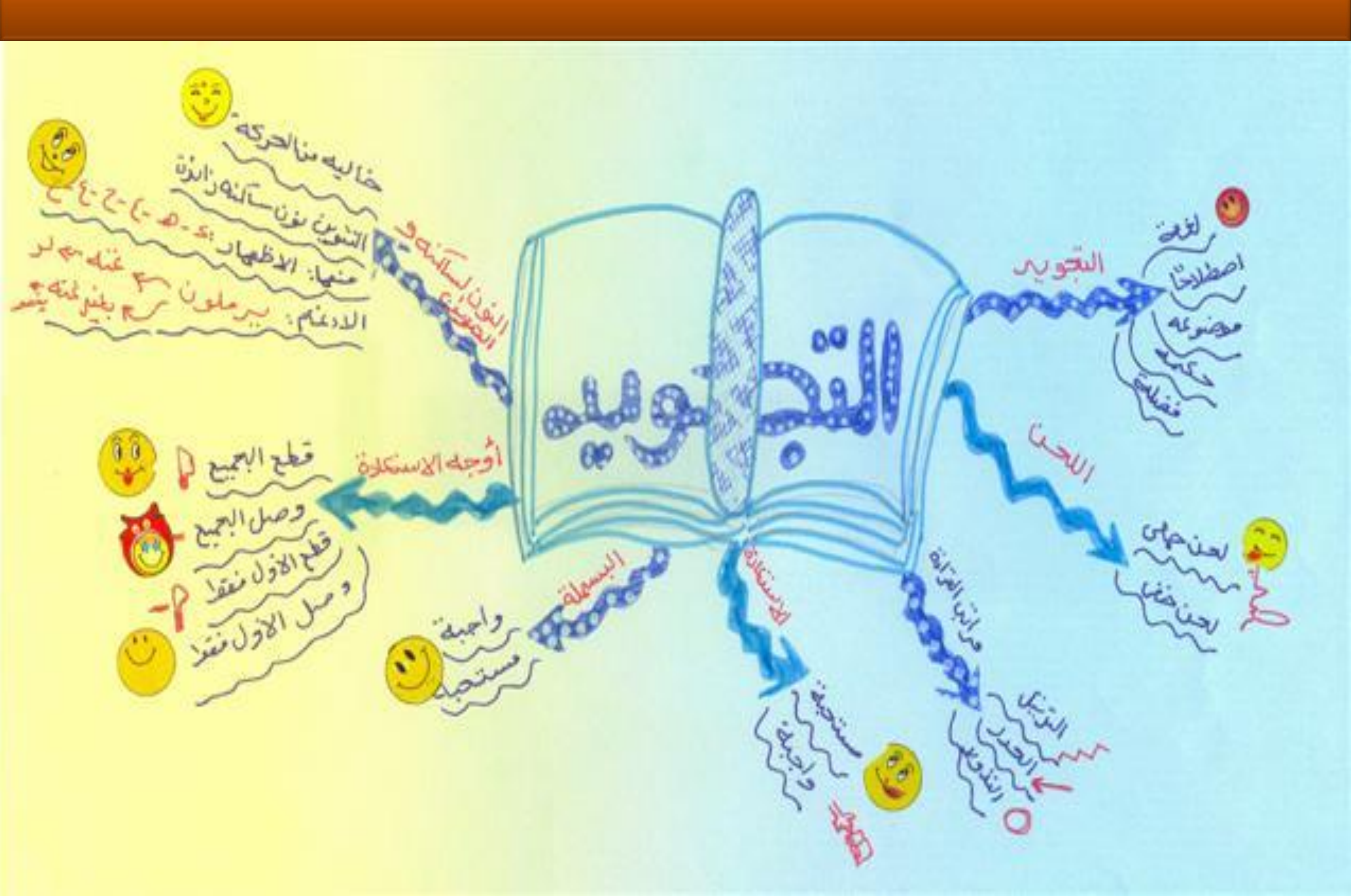
أمثلة على الخريطة الذهنية



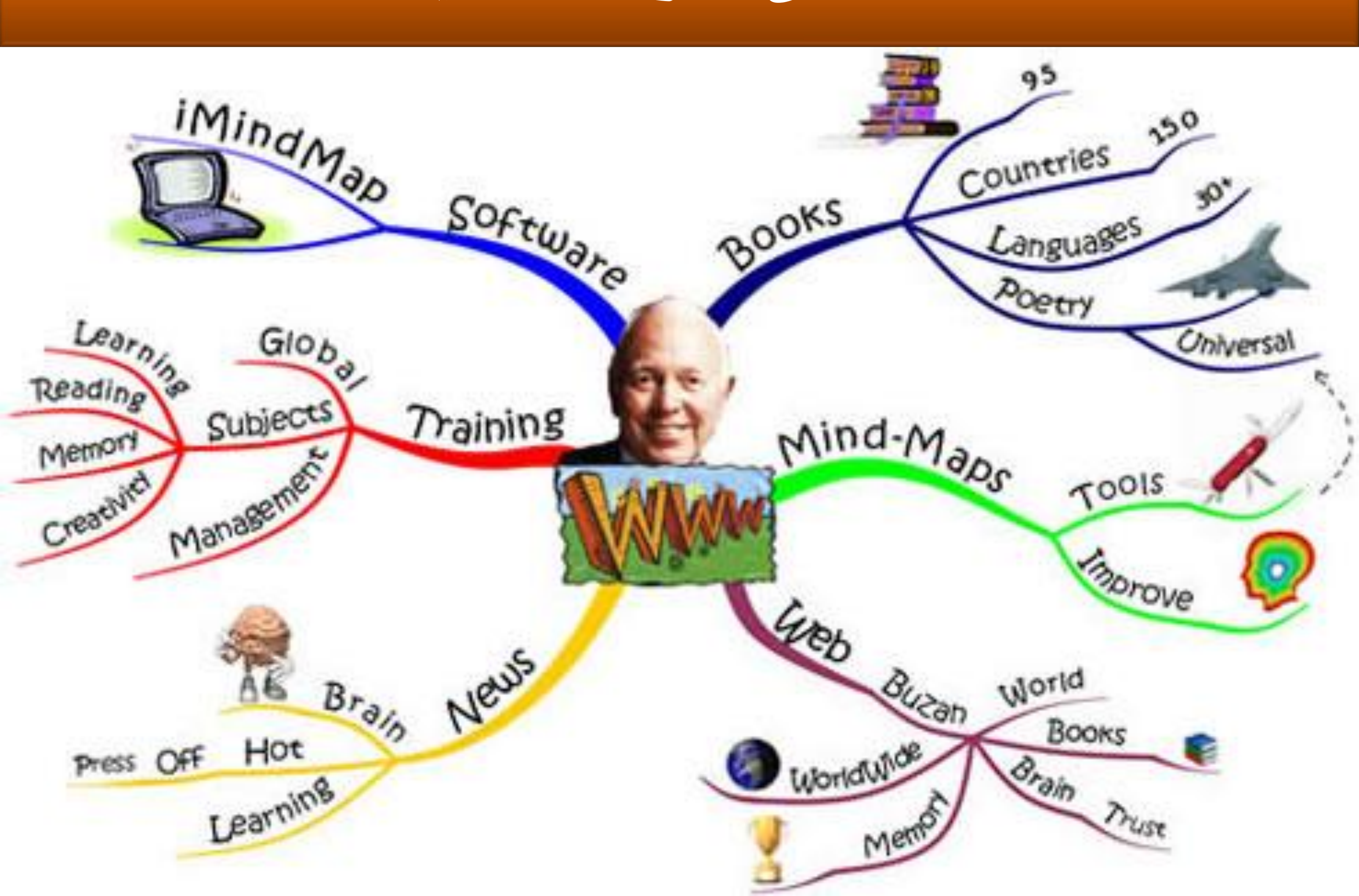
أمثلة على الخريطة الذهنية



أمثلة على الخريطة الذهنية



أمثلة على الخريطة الذهنية



قبل ان ترسم خريطة العقل........!!!



اجلس في مكان هادئ ومريح

صفي ذهنك تمامـــاً

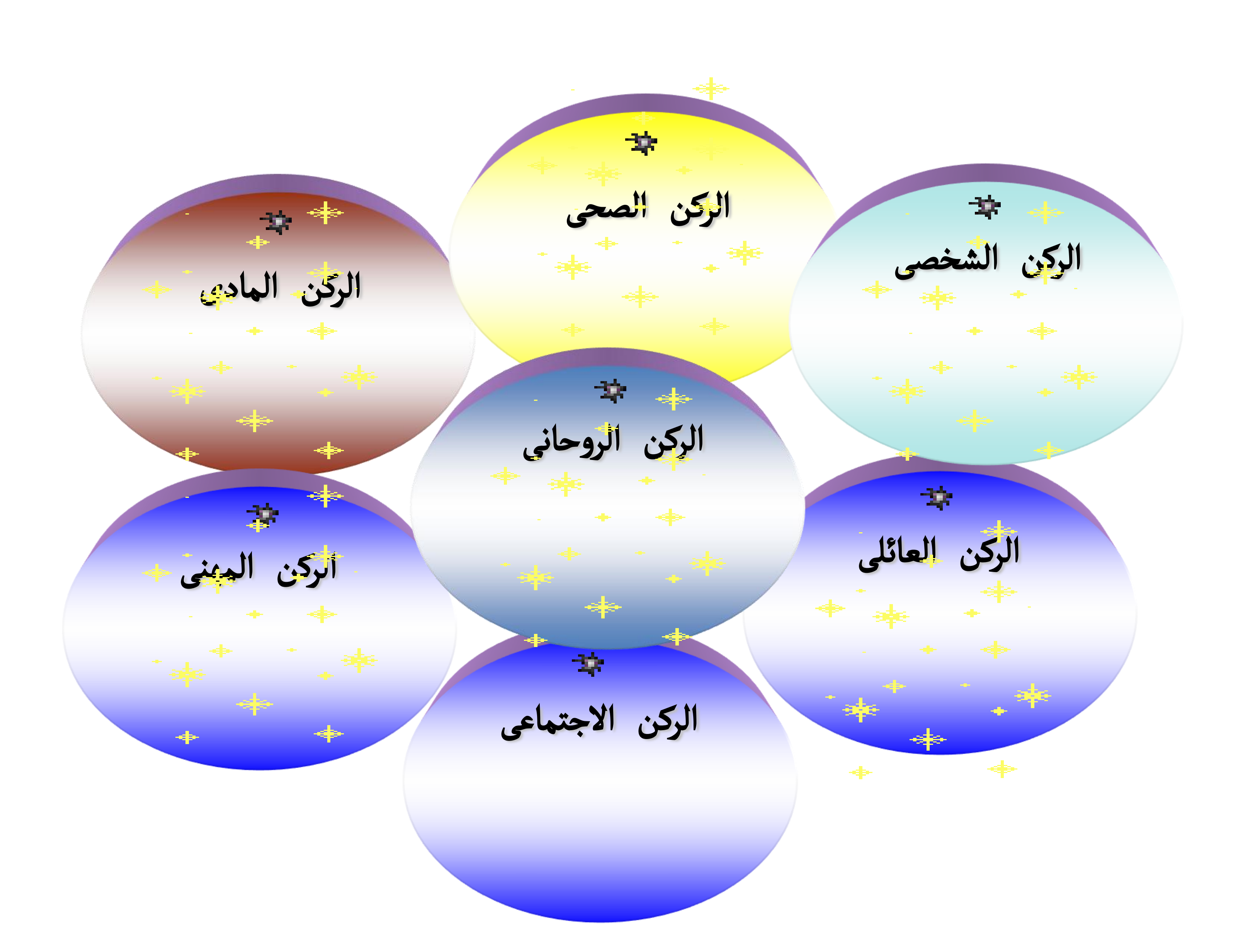
حرر عقلك من القيود

اطلق العنان لخيـــالك

تمـــــــرين عملـــى (1)



ارسم خريطة ذهنية لاهدافك في الحـياة
(20 دقيقة)

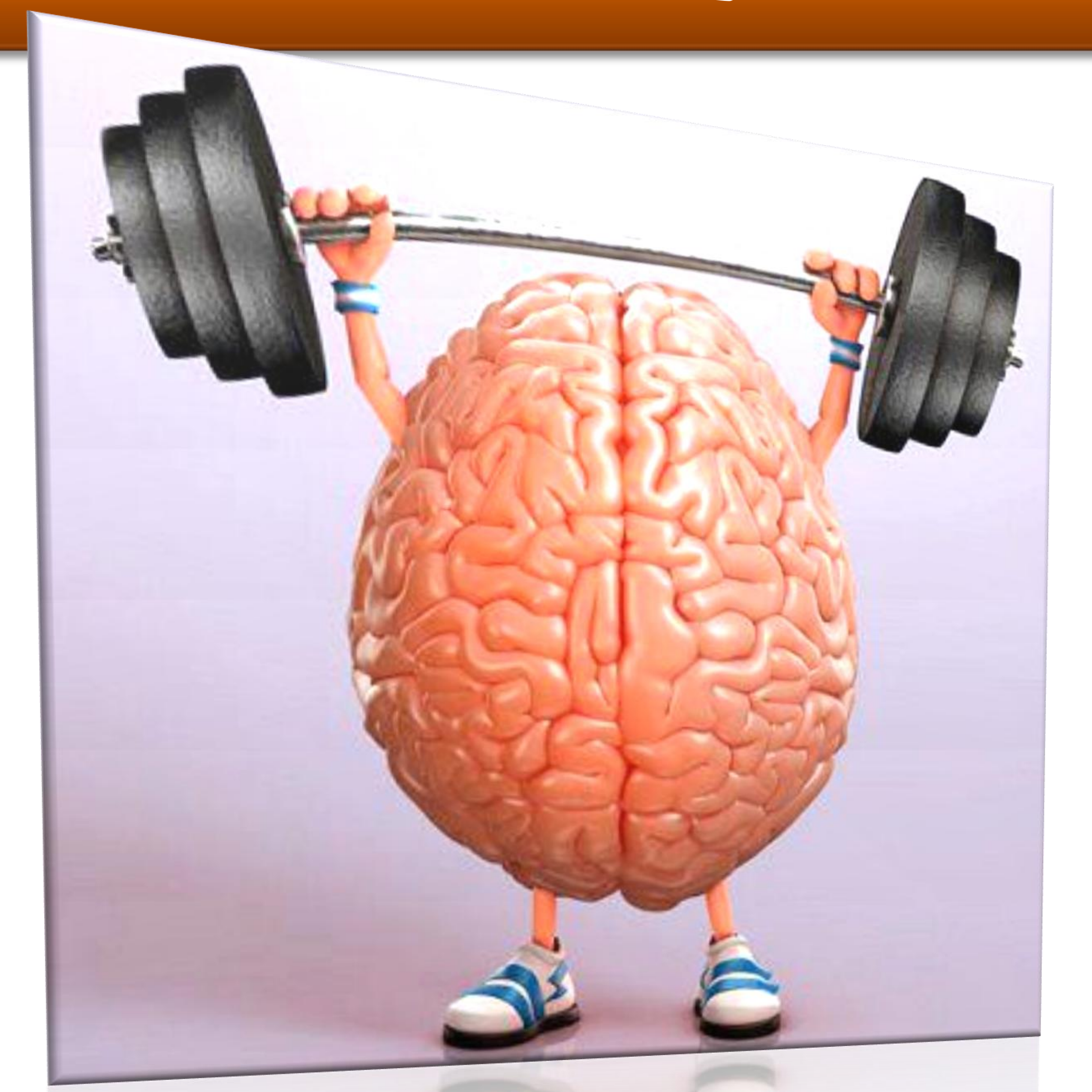

الركن الصحى
الركن المادى
الركن الشخصى
الركن الروحاني
الركن المهنى
الركن العائلى
الركن الاجتماعى

تمـــــرين عملـــى(2)



ارسم خريطة ذهنية للتخطيط للأجــــازة القادمة
(20 دقيقة)

مــــــــرن مـخـــــــــك



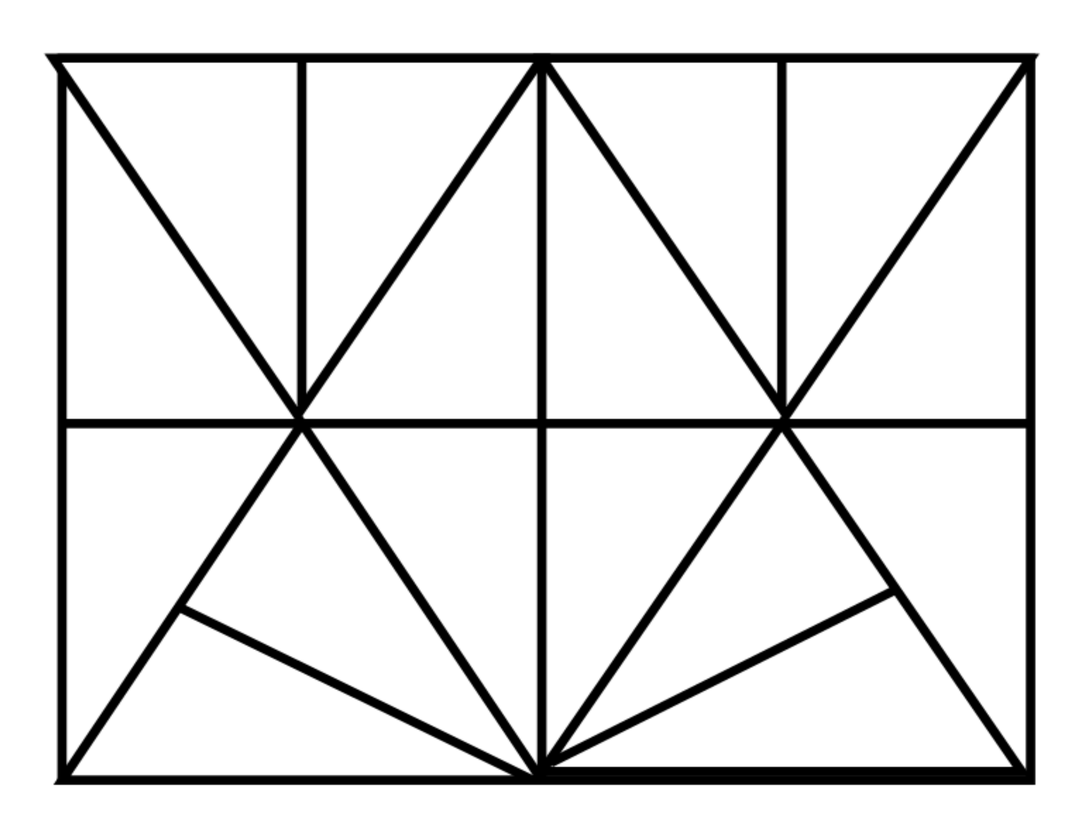
مـــــــرن مـخـــــــــــــك

الاختبار الأول :-

لتنمية مهارة الخيال والخروج عن المألوف :

كم عدد المثلثات الموجودة فى هذا الشكل؟

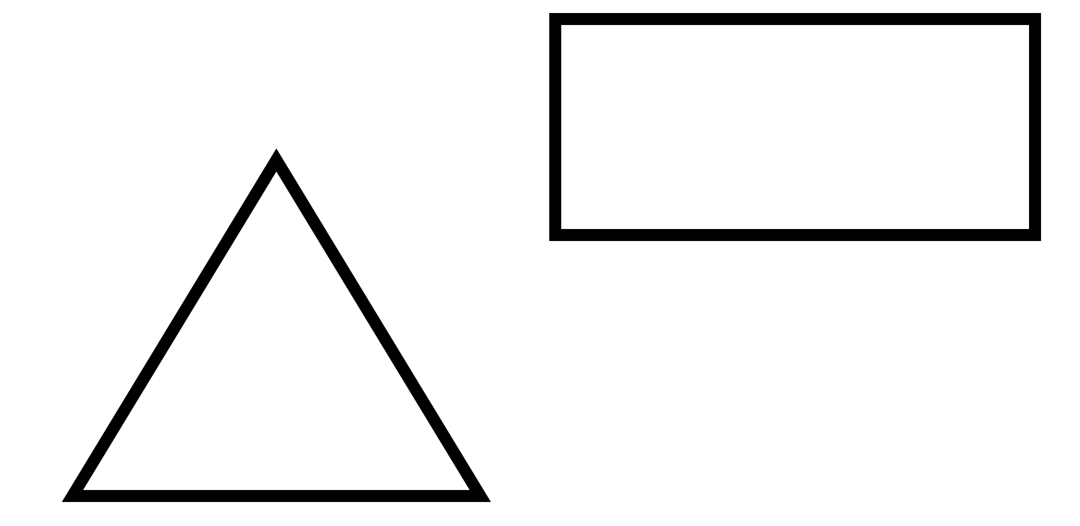
"دع فـــــكــــرك يـنـطـلـق "



مـــــرن مخـــــــك

الاختبـــار الثـــانى : تمرين بدائل التقسيـــم

امامك مستطيل ومربع ومثلث ,
اذكر البدائل الممكنه لتقسيم كل من المستطيل
والمربع الى اربعه اجزاء متساوية , وتقسيم المثلث الى ثلاثة اجزاء متساويه



مـــــــرن مخـــــــــك

الاختبـــار الـثـالـث :

لزيــادة القــدره على الـتخيـل احسب

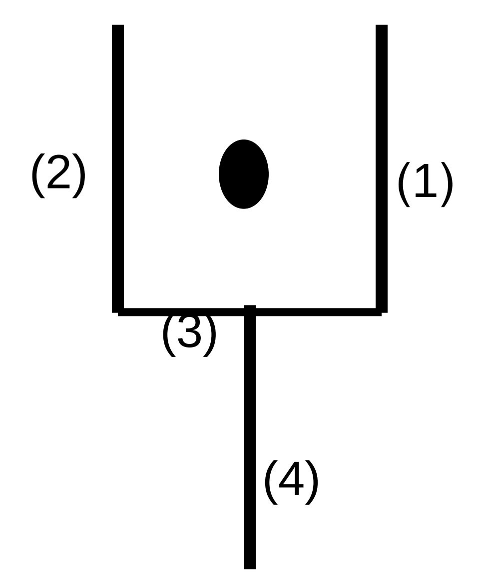
كم مربعا فى الشكل التالى:

كم مستطيلا فى الشكل الهندسى التالى:

مـــــــرن مخــــــــــك

الاختبار الرابـــــع :

كون شكـــل جـــاروف بواســـطة اربعـــة اعمدة كـــما يلـــى



وهناك قطعه من الحديد داخل هذا الجاروف ....هل يمكنك اخراج هذه القطعة من الحديد بواسطة تحريك عمودين فقط من مكانها ووضعها فى مكان اخر؟ وذلك حتى يمكنك زيادة مساحة تخيلاتك بشرط الحفاظ على شكل الجاروف كما هو؟

تطبيقـــات استخـدام الخريطة الذهنيــة

حل المشـــاكل

المذاكرة بشكل اسرع

إدارة الاجتـــماعات

كتابة السيرة الذاتية C.V

كتابة المقالات

التخطيط لمشـروع جديد

التخطيط لمناسبات اسرية

التخطيط لاهدافك

التخطيط للميـــزانية

تلخيص كتاب

لرسم الخريطة الذهنية باستخدام برامج الـــ Software



1.البرنـــــامج الاول :-
XMind Map
www.xmind.net
(فيديو)

2.البرنـــــامج الثـاني :-
Imind Map
www.thinkbuzan.com
(فيديو)



7 نصــائح للــذاكرة

اللوز و الزبيب مواد مهمة لخلايا الذاكرة

الريــــــــــاضـــــة

الشوكولاته و الحلويات

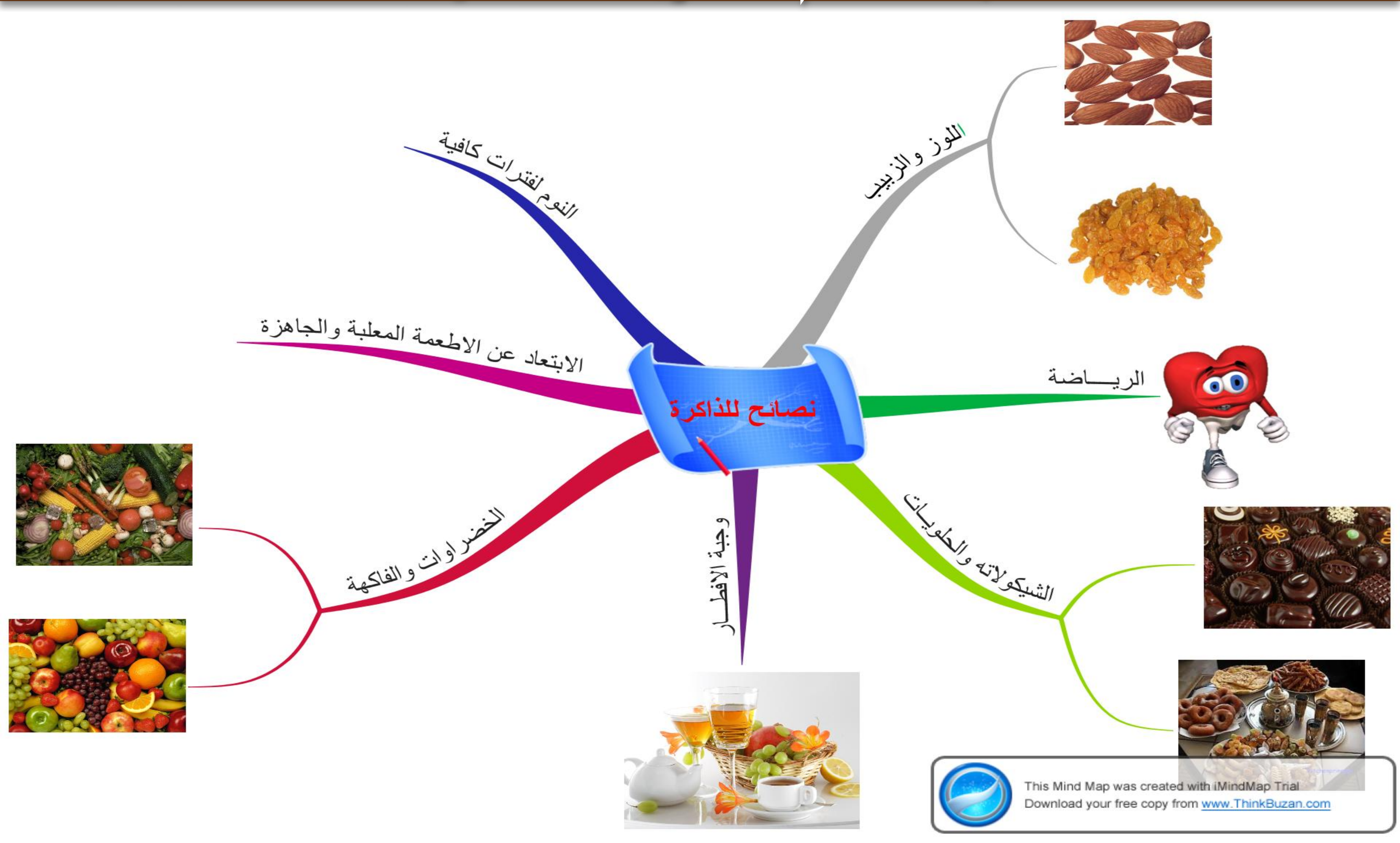
وجــبـــة الإفـــــطـــار

الإكثار من أكل الخضروات و الفاكهة الطازجة و المأكولات البحرية

الابتعاد عن الأطعمة الجاهـــزة و المـعــلـبة

المحافظة على الصـــحـــة الـــعـــامة خـــاصة الــــنوم

7 نصـــائـــح للـــذاكرة
باستخـدام الخـــريطـة الذهنيـة





Thank you

www.facebook.com/noraanaa